



高知市公式チヤンネル

# 介護サービスを利用される方へ

～健康で長生きできる生活の実現～

高知市役所介護保険課 事業係



介護サービスを利用される  
市民の皆様、こんにちは！  
高知市役所介護保険課事業係  
です。



今日は、介護保険でサービスを  
ご利用頂くにあたり、  
皆様にぜひお伝えしておきたい  
内容があります。

この動画は10分程度で  
終わりますので、  
ぜひ最後までご視聴ください。



それでは、  
まずこのお話をざら覧ください。



**この方は高知花子さん。高知市で一人、年金暮らしをしている85歳の女性です。**



**足の骨折で2か月前から入院していましたが、  
やっと退院し自宅に帰れることになりました。**

花子さん、今までよくリハビリ  
頑張りましたね！  
少しだけ足の痛みが残ってるかも  
しれないけど、日常生活を  
送る分には問題ないですからね。

病院  
看護師

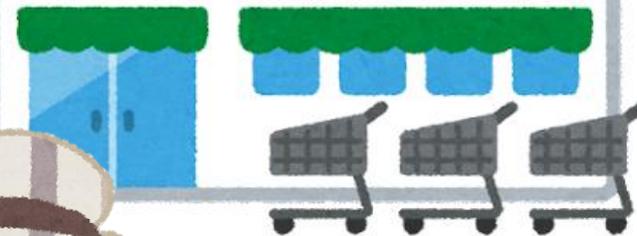


わかった。世話になったねえ、  
ありがとう。

**花子さんが退院してから1か月後…**



Super Market



食材買ったし  
帰ろうかね。



はあ…  
スーパー行くのしんどい…



退院してから1か月ばあ経つ  
けんど、足の痛み残っちよったき  
動かんようにしよったら、  
しんどうなってきた…



今日は何とか帰ってきたけんど、  
最近ちよっと歩いたらすぐ  
しんどくなるき、これ以上は  
無理かもしれん…どうしよう。

そうや、市役所に  
相談してみよう！



**そして、花子さんは介護保険の認定を受け、  
サービスを利用することになりました。**

**数日後、  
介護サービスの計画書（ケアプラン）を  
作るためということで、  
花子さんの家にケアマネジャーが来ました。**

An illustration of an elderly woman with grey hair in a bun, wearing a purple top and a grey and white striped headscarf, standing next to a young man with dark hair wearing a white button-down shirt. They are in a garden with a wooden fence and a blue sky with clouds. A speech bubble from the man contains Japanese text.

花子さんこんにちは！  
今日は、これから花子さんが  
介護サービスを利用するとき  
に必要な、ケアプランを作る  
ために相談にきました。  
よろしくお願いします！

An illustration of an elderly woman with grey hair in a bun, wearing a purple top and a grey and white striped headscarf. A speech bubble next to her contains Japanese text.

こんにちは。  
お久しぶりです。



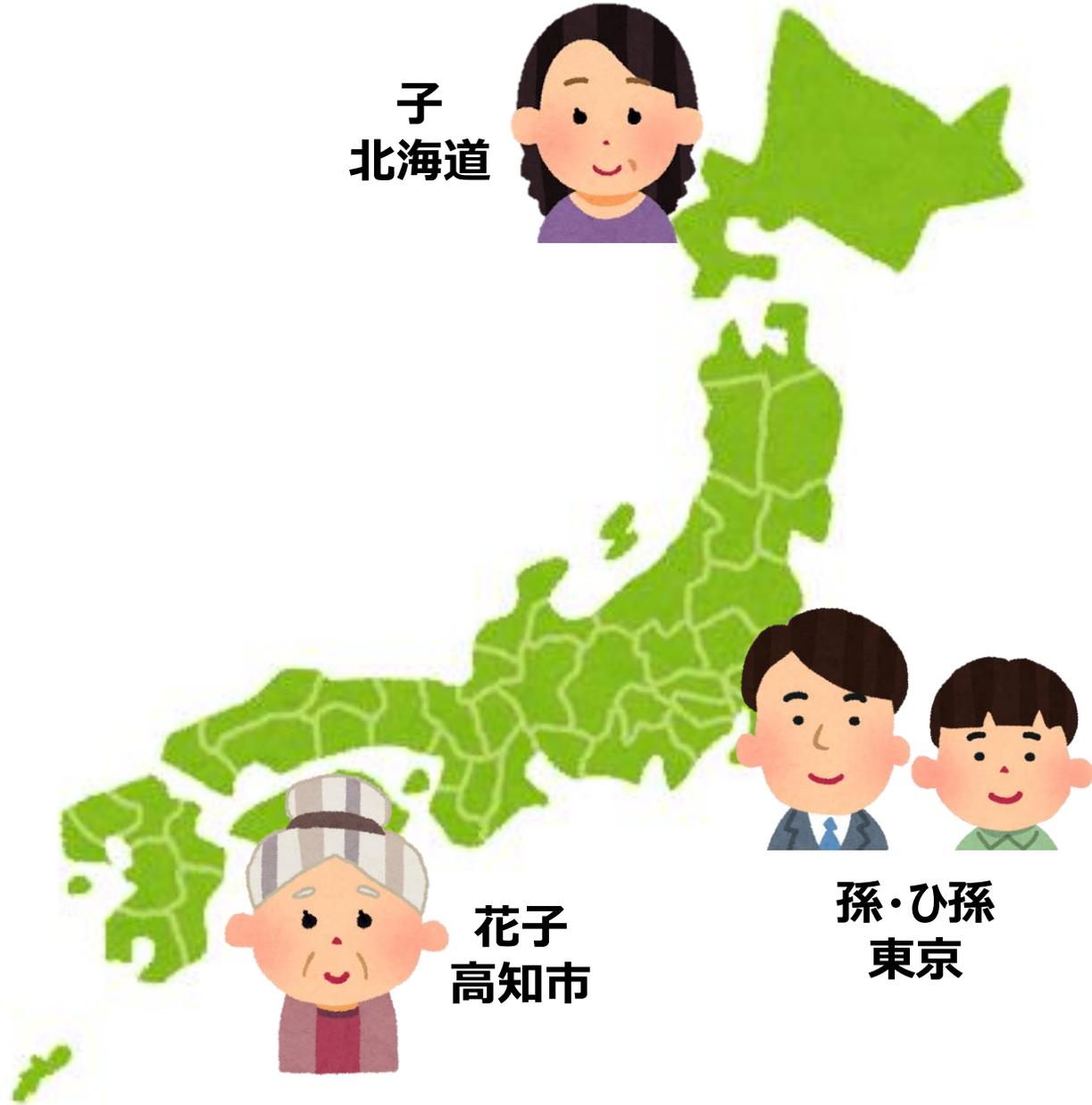
さっそくながですけど、  
花子さんこれから先、  
どんな生活をしていきたいと  
思ってますか？

そしちねえ...

子も孫もみんな  
県外やき、生活に  
困った時に頼れる人  
がおらんがって。



子  
北海道



花子  
高知市

孫・ひ孫  
東京

介護保険で全部  
やってもらえるがやる。  
2日くらい前から外へよう  
行かんなくて、スーパー行く  
のもしんどうなったき、  
ヘルパーさんに買い物代行を  
頼みたいが。





できんなったらヘルパーさんに  
代わりにやってもらいたいと  
思うちゅうっていうことですかね？

An elderly woman with grey hair in a bun, wearing a purple top and a grey and white striped headscarf, stands on the left. A young man with dark hair, wearing a white button-down shirt, stands on the right with a surprised expression. They are in a park-like setting with a wooden fence, green bushes, and a blue sky with clouds in the background. A speech bubble is on the left side of the image.

そろそろよ。そのために  
今まで少ない年金から  
介護の保険料払うてきたがやき。



確かに、今は花子さん  
買い物行きにくうなってますもん  
ね……。  
ヘルパーさんにやってもらいたい  
気持ちもようわかります。

でもですよ、  
花子さん。



- ①健康
- ②幸せ
- ③長生き



僕は花子さんに、  
健康で、幸せに、長生きして  
もらいたいです。  
思うちゆうがです。



そのためには、  
できんなったことを**やってもらっ**  
**だけ**やったらいかんがですよ。

え、どういうこと？  
できんなったことは代わりに  
やってもらえんかったら  
困るやんか。



気持ちにはようわかります。ただ、  
できなくなつた買い物  
ヘルパーさんにやってもらう  
だけやと、自分で買い物に行くが  
どんどん難しくなつてきますよね。

そうか…。あたしも動かん  
ようにしよつたら、買い物  
しんどくなつてきたきね…。

①健康

②幸せ

③長生き



そうですね。  
さつきも言うたんですが、  
僕は花子さんに、できなくなっ  
たことをやってもらうサービスを  
受けてもらいたいがやのうて、  
健康で幸せに長生きしてもらいた  
いです。

①健康

②幸せ

③長生き



あんたがあたしのことそんな風に  
考えてくれちゅうのは嬉しいで。  
あたしやち健康で長生きしたいき。  
でも、ほいたらどうしたらえいが？

①健康

②幸せ

③長生き

うん、そうよね。  
わかった。



そのため大切なのがケアプラン  
ながですよ。花子さんが  
健康で幸せに長生きできるように、  
どんなプランにしていけばいいの  
か  
今から一緒に考えていきましょうよ。



具体的な話に入る前に、  
ケアプラン作るために大事なことを  
聞いちよきたいがですよ。  
今、花子さんが楽しみにしちゅう  
ことって何ですか？

楽しみにしちゅうん？  
そうやねえ…

レストランで美味しいもの食べたり、  
スーパー行って好きなもの買って  
食べるのが好きで。後は…



そうそう、骨折で入院するまでは、  
年1回か2回くらいやったけど、  
東京におる孫やひ孫に会いに行く  
がが一番楽しみやった！



孫・ひ孫  
東京



なるほど！そしたら、  
買い物とかレストランとか東京に  
行けるようになるための  
ケアプランを考えてみましょうか。

本当にそうなるだろうかねえ。  
でも、行けるようになる  
やったらそうしたいわ。



わかりました！  
どうすれば上手にいくか、  
一つ一つ考えていってみよう。

An illustration of an elderly woman and a young boy standing in a garden. The woman is on the left, wearing a grey and white striped headscarf and a purple top. The boy is on the right, wearing a white shirt. They are both looking towards each other. The background shows a wooden fence, a blue sky with clouds, and a potted plant on a wooden ledge.

まず、スーパーやレストランに  
行けるようになるには、  
歩く力が必要ですよね。

それはそしちねえ。



それえいと思う。  
早う自分で  
スーパー行ける  
ようになりたいわ。



ここからだレストランよりは  
スーパーが近くにあるので、  
まずはスーパーまでの往復1kmを  
歩けるようになるのを目指してみ  
るのはどうでしょうか？

An illustration of an elderly woman with grey hair in a bun, wearing a purple top and a grey and white striped headscarf, looking slightly sad. Next to her is a young boy with dark hair, wearing a white shirt, smiling broadly. They are standing on a light green path in a garden with a wooden fence, a blue sky with clouds, and a window with a potted plant in the background.

わかりました。そしたら、  
往復1kmを歩く力をつけるための  
方法を考えていきましょう。

# ①歩行訓練・下肢のトレーニング



いくつか方法があるがですけど、  
一番早く力をつけられるのは、  
デイサービスなどでやっている  
歩行訓練や下肢のトレーニングです。

① 歩行訓練・下肢のトレーニング

② 一時的にヘルパーさんに  
補助してもらう



それから、歩行訓練やトレーニングに比べると力がつくのはゆっくりですが、ヘルパーさんに補助してもらいながらスーパーに行くのを繰り返して、力がついてきたら1人でスーパーに行くという方法もあります。

An elderly woman with grey hair in a bun, wearing a purple top and a grey and white striped headscarf, stands on the left. A young boy with dark hair, wearing a white shirt, stands on the right. They are on a light green path with a brown fence and trees in the background under a blue sky with white clouds.

後は、花子さんが家の周囲などを  
自分なりに意識して歩くという  
方法もあります。力がつくのは  
一番ゆっくりだと思っています。  
花子さんはどの方法がいいと  
思いますか？

あたしは、歩行訓練受けて  
早うスーパーに歩いて行ける  
ようになりたい。

An illustration of an elderly woman and a young boy standing in a garden. The woman is on the left, wearing a grey and white striped headscarf and a purple top. The boy is on the right, wearing a white shirt. They are both looking towards the viewer. In the background, there is a wooden fence, a blue sky with clouds, and a wooden bench. A speech bubble is on the right side of the image.

わかりました。そしたら、その  
目標に向かうための歩行訓練や  
トレーニングをしてくれる  
デイサービスを探すように  
しますね！



あと、歩いてスーパーに行けるようになるまでの間、食べ物のごとで困りますよね。どうやって食べ物用意するようになってしまうのかな。

そうやねえ…自分でスーパー行けんなら食べ物は配達してもらおうしかないろうねえ。でも、どうやって頼んだらえいろうか。

An elderly woman with grey hair in a bun, wearing a purple top and a grey and white striped headscarf, stands on the left. A young boy with dark hair, wearing a white shirt with three buttons, stands on the right. They are in a garden with a wooden fence, a blue sky, and a potted plant on a wooden stand in the background.

なるほど！食べ物持ってきて  
もらうのいいですね！そしたら、  
花子さんが自分で配達を頼める  
ようになるまでは、  
ヘルパーさんに買い物代行を  
お願いして、

An illustration of an elderly woman and a young man standing in a garden. The woman is on the left, wearing a grey and white striped headscarf and a purple top. The man is on the right, wearing a white shirt. They are both looking towards the viewer. The background shows a wooden fence, a blue sky with clouds, and a potted plant on a wooden bench.

ヘルパーさんが家に来てるときに、  
電話で注文する方法を教えて  
もらうて、それを覚えていくのは  
どうでしょう？

それがいいわ。

**話し合いの結果、  
花子さんは歩行訓練を受けたり、  
電話で配達を頼む方法を覚えたり  
することを決めました。**

**それから1か月後…**



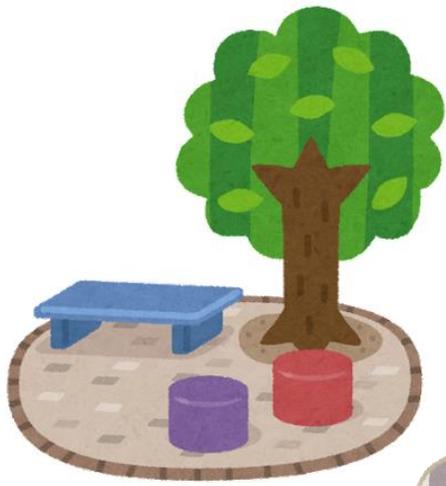
花子さんこんにちは！  
元気そうですね！  
最近はどうですか？



ヘルパーさんが教えてくれて、  
食材持ってきてくれるところに  
自分で連絡できるように  
なったとき、もうヘルパーさんに  
頼まんでも困らなくなったで。

足もだいぶ痛うなくなってきた、  
杖使うて毎日近くの公園まで  
散歩に行きゆうがやき。





そらあよかったです！あっこの公園  
まで行けるやったら、もうすぐ  
その先のスーパーやレストランまで  
行けるようになりますね。



花子さんが東京に行けるようになるのを応援してますからね！

うん、わかった！  
あたし頑張るき。



それから花子さんは  
デイサービスの機能訓練だけではなく、  
日頃の家事や散歩など、自分でできることを頑張り、

**1年後...**

# 東京



あ！ひいばあ  
ちゃん来た  
さく！



来たで〜！  
太郎元気やったかえ？  
しばらく見ん間に  
こんなに大きゅうなつて。





おばあちゃんほんとうによく来てくれたね。去年骨折で入院してたから、すごく心配してたんだよ。

心配かけてすまんかった。去年退院した後動きにくうなっちよったがやけんども、ケアマネさんが、

①健康

②幸せ

③長生き



僕は花子さんに、  
健康で、幸せに、長生きして  
もらいたいです。  
思うちゆうがです。



そうなんだ…。おばあちゃん  
良いケアマネさんについてもらって、  
頑張ったんだね！  
おばあちゃんに会えて、太郎も  
こんなに喜んでるよ！

って言うてくれて、あたしが  
東京に行けるようになることを  
ほんとに楽しみに思うてくれたとき、  
あたしも生活を頑張って体力もついて、  
今日東京に来れたがやき。



ばあちゃん、  
これからも  
東京に来てね、  
約束だよ？

うん、わかった！ひ孫との  
約束破れんき、これからも  
頑張るで！



**こうして花子さんは、健康で幸せな、  
長生きできる人生を実現することができました。**



ここまでご覧いただき、  
ありがとうございます。  
このお話をご覧になり、  
いかがでしたでしょうか。



花子さんは、  
自分のなりたい姿、自分の思う  
健康で幸せな長生きのできる姿に  
なるため、

ケアマネジャーさんと  
よく相談し、  
機能訓練や、自分でできることを  
頑張り続けました。



市役所としても、このお話のように、  
市民の皆様が年をとっても  
できるだけ健康で、幸せに、長生き  
していただきたいと願っております。



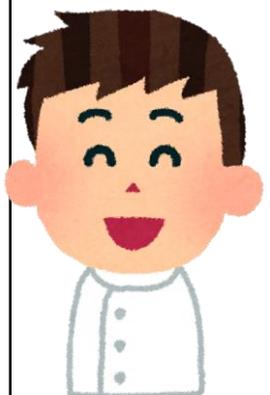
そのお手伝いのために、  
介護保険があります。



介護保険のサービスを利用されるときは、  
「何のサービスを使いたいか」  
（何をやってもらいたいか）  
ではなく、



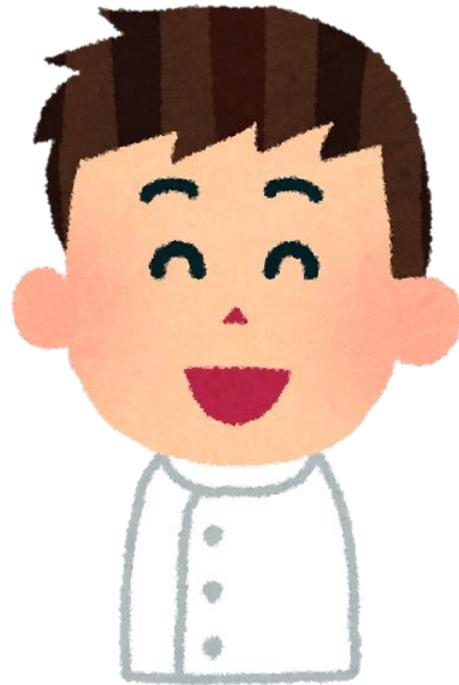
「どのように生活すれば、  
健康で幸せに長生きできるか」  
について、ぜひ  
ケアマネジャーさんとお話  
されてみてください。



そうすると、ケアマネジャーさんは、  
そのために必要なサービスや  
利用期間などを提案してくれると  
思います。



どうか、よろしくお願  
いいたします。



最後までご視聴いただき、  
ありがとうございました。